

Antonina Müller
Ossobuco mit Haselnussgrieß

Mittwoch, 9. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Ossobuco:

2	Zwiebeln
4	Karotten
1/4	Sellerieknolle
30 g	Ingwer, frisch
2	Knoblauchzehen
2 Stangen	Zitronengras
4	Kalbshaxenscheiben (à ca. 250 g, 3 cm dick)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Rotwein
100 ml	Sojasauce
250 ml	Wasser
1 Stange	Zimt
3	Gewürznelken
2	Lorbeerblätter

Bohnen und Haselnüsse

200 g	grüne Bohnen
etwas	Salz
10 g	Ingwer, frisch
50 g	Haselnüsse
40 g	Puderzucker
1 Msp.	Zimt
1 EL	Butter
2 EL	Sojasauce
etwas	Pfeffer

Nussgrieß

2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Thymian
60 g	Parmesan
300 ml	Milch
200 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
50 g	Weichweizengrieß
1 EL	Butter
50 g	Haselnüsse, gemahlen

Zubereitung:

1. Für das Ossobuco die Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Karotten und Sellerie schälen, abbrausen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
2. Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Vom Zitronengras die äußeren trockenen Hüllblätter entfernen.

3. Kalbshaxenscheiben kalt abbrausen, trocken tupfen. Die Fleischscheiben am Rand leicht einschneiden, damit sie sich später beim Braten nicht verziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Einen backofengeeigneten Bräter erhitzen. Öl zugeben, heiß werden lassen. Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann wieder aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.
6. In dem Bräter ohne zusätzliches Öl die Zwiebel, Karotten- und Selleriewürfel anbraten. Ingwer, Knoblauch und Tomatenmark zugeben, unterrühren und etwas mitrösten.
7. Dann mit Rotwein ablöschen, Sojasauce und das Wasser angießen. Zitronengras halbieren, etwas anklopfen und ebenfalls zugeben.
8. Zimt, Gewürznelken und Lorbeerblätter in einen Einmal-Papierteebeutel geben, mit Küchengarn verschließen, in den Bräter geben. Die angebratenen Fleischscheiben in den Gemüse-Fond einlegen.
9. Den Bräter zugedeckt in den heißen Backofen schieben. Die Kalbshaxenscheiben 2-3 Stunden sehr weich schmoren, währenddessen gelegentlich wenden.
10. Die weich geschmorten Fleischscheiben aus dem Bräter heben und warmhalten.
11. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen, abschmecken.
12. Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten garen.
13. Gekochte Bohnen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen.
14. Ingwer schälen und fein hacken.
15. Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann mit Puderzucker und Zimt bestäuben und kurz karamellisieren, aus der Pfanne auf ein Stück Backpapier geben geben.
16. Für den Nussgrieß Knoblauch schälen und andrücken. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Parmesan fein reiben.
17. Milch und Sahne mit angedrücktem Knoblauch, Thymian, je einer Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen.
18. Dann durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und den Grieß einrieseln lassen, gut verrühren. Dann Butter, Parmesan und gemahlene Nüsse zugeben, verrühren, abschmecken und einige Minuten quellen lassen.
19. Kurz vor dem Anrichten für die Bohnen in einer Pfanne Butter schmelzen. Gehackten Ingwer, Bohnen und Sojasauce zugeben, mit Pfeffer würzen und glasieren.
20. Kalbshaxenscheiben in der Sauce erwärmen.
21. Fleischscheiben und etwas Sauce auf Teller geben. Nussgrieß, Bohnen und karamellierte Haselnüsse dazu anrichten.

Pro Portion: 1140 kcal/ 4750 kJ
39 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 71 g Fett